
ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ СЕКЦІЇ “СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ” ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Світлана Король

Резюме. *Рассмотрена возможность применения средств спортивного ориентирования в процессе физического воспитания студентов технических специальностей с целью улучшения их профессионально-прикладной физической подготовки. Разработана и теоретически обоснована авторская программа по физическому воспитанию учебной секции «Спортивное ориентирование». Программа рассчитана на четыре этапа подготовки, исходя из требований к учебной деятельности студентов в вузе. Раскрыты структура и содержание занятий по спортивному ориентированию.*

Ключевые слова: *спортивное ориентирование, физическое воспитание, программа, студенты технических специальностей, занятие.*

Summary. *The paper examines possibility of application of orienteering in the physical education process for students of technical specialties in order to improve their professional applied physical preparation. An original program of physical education for training group “orienteering” was developed and theoretically substantiated. The program includes four stages of training related to the requirements to the learning activity of students in higher education institution. The structure and content of training classes in orienteering are described.*

Key words: *orienteering, physical education, program, students of technical specialties, training classes.*

Постановка проблеми. Інтеграція національної системи вищої освіти до Європейського освітнього простору, що набула форм Болонського процесу, характеризується демократизацією та гуманізацією навчально-виховного процесу підготовки майбутніх фахівців, створенням сприятливих умов щодо індивідуального розвитку особистості [2]. З огляду на це, реформування системи фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ здійснюється шляхом створення навчальних секцій із видів спорту, що обирають студенти [5, 6]. Така форма організації фізичного виховання значно підвищує інтерес та мотивацію студентів до занять.

Водночас виникає необхідність розробки нових фітнес-програм, що ґрунтуються на певному виді рухової активності. Одним із таких видів, що має аеробну спрямованість, є спортивне орієнтування.

У процесі навчання спортивного орієнтування студенти отримують не тільки необхідну фізичну підготовку, але й вчаться сприймати і переробляти інформацію, що надходить із різних каналів, приймати рішення, творчо вирішувати нові завдання і незвичайні ситуації. При цьому покращуються показники швидкості розумових процесів, оперативного мислення, стійкості уваги і здатності до її переключення, зорової і оперативної пам'яті [3, 10]. Такі якості необхідні майбутнім спеціалістам, які опановують технічні спеціальності у подальшій їх професійній діяльності [4].

Роботу виконано відповідно до Зведеного плану НДР кафедри теорії і методики культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка на 2011–2015 рр. за темою “Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури” (номер держреєстрації 0111U005736).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження В. В. Чехихіної, Л. А. В'яткіна, В. В. Єрмакова, В. М. Агальцова, Н. М. Короткіної, О. Є. Данильченко свідчать, що спортивне орієнтування сприяє покращенню фізичних та розумових здатностей спортсменів-орієнтувальників. У теорії та методиці фізичної культури і спорту накопичено багато науково-теоретичного та практичного досвіду щодо підготовки спортсменів різної кваліфікації у спортивному орієнтуванні та науково обґрунтовано методики: початкового навчання спортивному орієнтуванню (В. М. Агальцов, С. Ф. Зубович, А. М. Магомедов); техніко-тактичної підготовки (Л. А. Худякова, Ю. С. Воронов, Н. А. Плеханова, Я. В. Сираковська, К. Є. Жигун); інтегральної підготовки (С. А. Казанцев, З. В. Васильєва) тощо.

Засоби спортивного орієнтування застосовуються у програмах для професійно-педагогічної підготовки студентів факультетів фізичного виховання (Т. В. Іванникова), природничо-географічного факультету (В. Д. Воронич), в моделі формування готовності студентів до рефлексії

(Н. О. Чернова), в методиці професійно-прикладної підготовки студентів геологів (А. В. Могучев), у процесі фізичного виховання студентів педагогічних ВНЗ та воєнних кафедр (В. І. Коробейникова, Н. М. Ключникова). Однак, незважаючи на широкий спектр дослідницьких напрямів, майже відсутні дані щодо фізкультурно-оздоровчого впливу засобів спортивного орієнтування на організм студентів у процесі фізичного виховання у ВНЗ нефізкультурного профілю. У зв'язку з цим, актуальність теми дослідження обумовлена необхідністю розробки програми з фізичного виховання навчальної секції "Спортивне орієнтування" для студентів технічних спеціальностей.

Мета дослідження – розробити та теоретично обґрунтувати авторську програму з фізичного виховання навчальної секції "Спортивне орієнтування" для студентів технічних спеціальностей.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Упровадження фізкультурно-оздоровчих програм у процес фізичного виховання завжди має бути науково обґрунтованим. Тому при розробці програми навчальної секції "Спортивне орієнтування" було враховано досвід попередніх досліджень [1, 7–9].

Було розроблено авторську програму з метою вирішення завдань фізичного виховання шляхом комплексного застосування засобів спортивного орієнтування під час фізкультурно-оздоровчих занять для студентів технічних спеціальностей, які обрали вищезазначену секцію.

Експериментальна програма передбачає формування теоретичних знань про спортивне орієнтування; топографічну та спеціальну розумову підготовку студентів; вміння орієнтуватися на місцевості за допомогою карти, компасу; оволодіння технікою та тактикою проходження різних видів змагань; уміння планувати дистанції; організувати змагання та здійснювати кваліфіковане суддівство.

Авторська програма з фізичного виховання розроблена з урахуванням кредитно-модульної системи та розрахована на проведення навчальних занять протягом I–IV курсів (I–II курс – базові заняття, III–IV курс – додаткові заняття з фізичного виховання) за винятком останнього, восьмого, випускного семестру.

Фізкультурно-оздоровча програма розрахована на чотири етапи підготовки в спортивному орієнтуванні, виходячи з навчальної діяльності студентів у ВНЗ (рис.1).

В основу кожного етапу підготовки студентів було покладено макроцикл, що тривав навчальний рік і складався з трьох періодів: підготовчого,

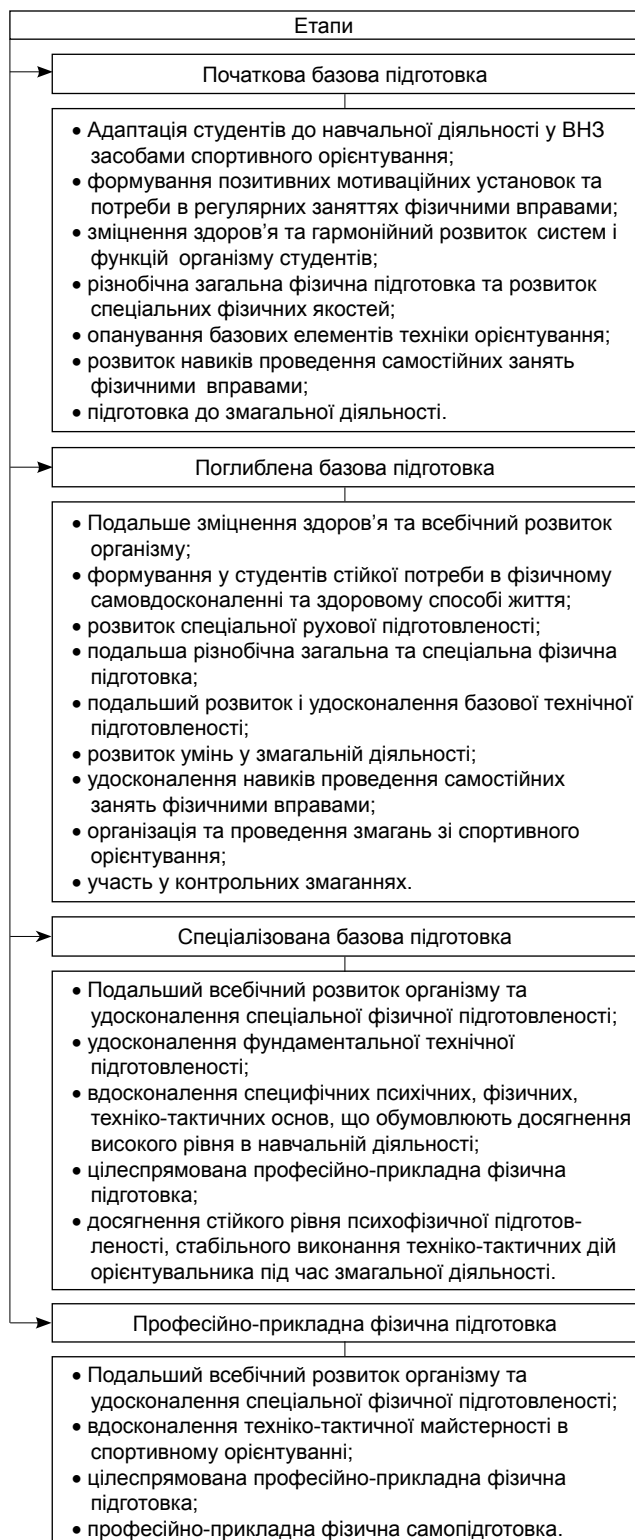


Рисунок 1 – Етапи підготовки в навчальній секції "Спортивне орієнтування"

основного й підтримуючого, в яких вирішувалися завдання поетапного планування (табл.1).

Досягнення мети та вирішення завдань фізичного виховання студентів у навчальній секції

Таблиця 1 – Структура річного циклу програми з фізичного виховання навчальної секції “Спортивне орієнтування”

| Навчальний рік (макроцикл) | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|------|
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Період | | | | | | | | | | | |
| підготовчий | | основний | | | | | | підтримуючий | | | |
| Діагностика фізичного стану студентів, адаптація організму до фізичних навантажень | | Підвищення рівня фізичного здоров'я, розвиток та вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості, навчання та вдосконалення техніко-тактичних вмінь і навичок у спортивному орієнтуванні | | | | | | Збереження та підтримання досягнутого рівня функціонального стану організму студентів | | | |

Таблиця 2 – Розподіл навантаження за розділами програми навчальної секції “Спортивне орієнтування”, год

| Розділ програми | Курс | | | | | | | Всього годин |
|---|-------------------|----|-----|----|-----|----|-----|--------------|
| | I | | II | | III | | IV | |
| | Змістовний модуль | | | | | | | |
| | 1 | 2 | | 3 | | 4 | | |
| | Семестри | | | | | | | |
| | I | II | III | IV | V | VI | VII | |
| Теоретико-методичний | 8 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| Практичний | 48 | 48 | 52 | 48 | 54 | 50 | 52 | 352 |
| 2.1. Загальна фізична підготовка | 18 | 16 | 20 | 16 | 20 | 16 | 18 | 124 |
| 2.2. Спеціальна фізична підготовка | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 | 58 |
| 2.3. Техніко-тактична підготовка в спортивному орієнтуванні | 26 | 26 | 26 | 24 | 24 | 22 | 22 | 170 |
| Виконання контрольних нормативів | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 28 |
| Складання заліку | – | 4 | – | 4 | – | 4 | 2 | 14 |
| Загальна кількість годин | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 420 |
| | 120 | | 120 | | 120 | | 60 | |

“Спортивне орієнтування” реалізуються за розділами програми – теоретико-методичним, практичним та контроль (табл. 2).

Теоретико-методичний розділ містить комплекс теоретичного та методичного матеріалу, необхідний студентів для освоєння системи знань: зі спортивного орієнтування, фізичної культури, здорового способу життя, основ самостійних занять і самоконтролю, професійно-прикладної фізичної підготовки та його практичного використання під час занять фізичними вправами.

Практичний розділ включає в себе загальну й спеціальну фізичні підготовки та техніко-тактичну підготовку в спортивному орієнтуванні. Він передбачає підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості, освоєння техніки й тактики спортивного орієнтування, підготовку студентів для участі в масових спортивних змаганнях, освоєння і вдосконалення навичок професійно-прикладної фізичної підготовки відповідно до вимог спеціальності.

Застосування засобів загальної фізичної підготовки в поєднанні з вправами спеціальної спрямованості закладають основу для досягнення необхідних результатів.

Основним завданням загальної фізичної підготовки є розвиток та вдосконалення фізичних якостей, підвищення загальної працездатності.

Засобами загальної фізичної підготовки виступають загальнорозвиваючі вправи з предметами та без них, рухливі ігри й естафети, засоби інших видів спорту – легкої атлетики, лижних гонок та спортивних ігор (баскетбол, міні-футбол, гандбол).

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей та рухових дій, що необхідні для орієнтувальника: загальної витривалості, стрибучості, швидкісних і координаційних здатностей, сили, гнучкості.

Ця підготовка включає біг або пересування на лижах з орієнтуванням, легкоатлетичні кроси, бігові та спеціально-підготовчі вправи, спрямовані на вибіркового розвитку функціональних систем та груп м'язів, що беруть участь у прояві фізичних якостей.

Метою техніко-тактичної підготовки студентів у спортивному орієнтуванні є опанування та вдосконалення елементів техніки, технічних прийомів, способів орієнтування, специфічних тактичних умінь.

Техніко-тактична підготовка на етапі початкової базової підготовки передбачає вивчення основ топографії, вимірювання відстані на карті та на місцевості, навчання прийомів застосування компасів, формування навички точного орієнтуван-

ня карти, ознайомлення з азимутом, вибір шляху переміщення на ділянці дистанції, тактичне планування етапу та проходження опанованих дистанцій.

З метою опанування базових елементів техніки орієнтування широко використовується ігровий та змагальний методи, що сприяли розвитку найбільш важливих для спортивного орієнтування когнітивних процесів – уваги, пам'яті, мислення, уяви та фізичних якостей – швидкісних та координаційних здатностей, сили, витривалості.

Техніко-тактична підготовка студентів включає в себе наступні види ігрової та змагальної діяльності: рухливі ігри та естафети з елементами орієнтування, міні-орієнтування, ігри-лабіринти; найпростіші дистанції (за вибором, марковані, у заданому напрямку, паркові, прості естафетні, “зірочкою”, “метеликом”, “відмітник”, скіатрон).

На етапі поглибленої базової підготовки студенти отримують додаткові знання з основ топографії; удосконалюють систему дій для зняття азимуту та контролю за напрямком руху на ділянці дистанції; набувають навички “грубого”, “вибіркового” і “детального” “читання” карти; розвивають основні відчуття: часу, відстані, простору та навички мислення; відпрацьовують різні способи орієнтування і технічні елементи (біг “у мішок”, “з упередженням”, з виходом на лінійні та площинні орієнтири, з виходом у точку з точним контролем напрямку та відстані тощо). На заняттях передбачається проходження різних видів дистанцій (за вибором, маркована, задана, гандикап, “шведська естафета”), повторне подолання дистанції з виправленням помилок, технічні завдання (біг “за лідером”, у “коридорі”, “за азимутом” з попереднім) та післядистанційний аналіз дистанції і техніко-тактичних помилок.

На етапах спеціалізованої базової та професійно-прикладної фізичної підготовки у навчальній секції “Спортивне орієнтування” вдосконалюються: навички комплексного “читання” та запам'ятовування в спортивних картах елементів дистанції в процесі безперервного бігу на місцевості; техніка тримання азимуту з мінімальним користуванням компасом; процеси визначення відрізків на спортивних картах, “відчуття відстані”; системи дій на старті, на початку дистанції, на перегоні, поблизу КП, “взяття” КП і вихід з нього в заздалегідь обраному напрямку, фінішування; вміння вибору найраціональніших та оптимальних шляхів руху між КП з урахуванням місцевості, власної фізичної підготовки та дій суперника. Крім вже опанованих видів дистанції, студенти проходять дистанції “по пам'яті”, “по білій карті”, “по замальовках”.

Засвоєння програми з фізичного виховання у навчальній секції “Спортивне орієнтування” перевіряється системою контрольних заходів, що включають оперативний, поточний та підсумковий контроль, головною метою яких є оптимізація процесу фізичного виховання, досягнення його максимальної результативності.

Авторська програма передбачає заняття тричі на тиждень (два академічних заняття з дисципліни “Фізичне виховання” та одне додаткове самостійне заняття) тривалістю 60–80 хв. Фізкультурно-оздоровчі заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина (10–20 хв) вирішує адаптаційні завдання підготовки організму до фізичного навантаження основної частини заняття. До комплексу вправ можуть входити як загальнорозвиваючі, спеціальні бігові вправи, стречинг, так і спеціальні рухові дії орієнтувальника.

В основній частині заняття (40–50 хв) вирішуються завдання щодо загальної та спеціальної фізичної підготовленості, вивчення та закріплення технічних та тактичних навичок у спортивному орієнтуванні. Добір засобів і методів здійснюється відповідно до завдань окремого заняття.

Заключна частина (5–10 хв) містить вправи для прискорення процесів відновлення до оптимальної зони функціонування. Виконуються вправи, спрямовані на покращення рухливості в суглобах та еластичності м'язів, розслаблення та відновлення дихання.

Засоби спортивного орієнтування, які покладено в основу авторської програми, дозволяють ефективно застосовувати їх у навчальному процесі з фізичного виховання у ВНЗ із метою оздоровлення та професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічних спеціальностей.

Висновки. Одним із шляхів реформування процесу фізичного виховання науковці вбачають у впровадженні нових фізкультурно-оздоровчих програм, які освоюються на певному виді рухової активності, що обирають студенти.

Запропонована авторська програма з фізичного виховання навчальної секції “Спортивне орієнтування” спрямована на підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою, покращення рівнів їх фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, а також вдосконалення процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічних спеціальностей у ВНЗ.

Перспективи подальших досліджень стосуватимуться вивчення впливу авторської програми навчальної секції “Спортивне орієнтування” на функціональний стан організму студентів технічних спеціальностей, їх фізичну підготовленість та розумову працездатність.

Література

1. *Агальцов В. Н.* Методика начального обучения спортивному ориентированию студентов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / В. Н. Агальцов. – Омск, 1990. – 20 с.
2. *Зязюн А. І.* Болонський процес у Європі і Україні / А. І. Зязюн // *Трибуна*. – 2005. – № 1/2. – С. 14–16.
3. *Казанцев С. А.* Психология спортивного ориентирования: [монография] / С. А. Казанцев. – СПб., 2007. – 110 с.
4. *Король С. А.* Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних спеціальностей / С. А. Король // *Молода спорт. наука України: [зб. наук. пр.]* – Л.: ЛДУФКіС, 2012. – Вип. 16, Т. 2. – С. 103–107.
5. *Про затвердження заходів спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: наказ Міністерства освіти і науки України від 27.11.2008 р. №1078* [Електронний ресурс] // Режим доступу : http://uzakon.com/documents/date_3f/pg_gngqxn.htm
6. *Про затвердження положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4* – [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>
7. *Пронтишева Л. П.* Спортивне орієнтування: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву / Л. П. Пронтишева. – Вінниця: ФОП Гловацька Р. В., 2010. – 118 с.
8. *Сираковская Я. В.* Техничко-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения: автореф. дис. канд. пед. наук / Я. В. Сираковская. – Малаховка: МГАФК, 2011. – 25 с.
9. *Худякова Л. А.* Методика обучения юных спортсменов техническим навыкам ориентирования / Л. А. Худякова // *Теория и практика физ. культуры*. – 1990. – № 10. – С. 29–31.
10. *Чешихина В. В.* Исследование интеллектуальных способностей ориентировщиков в процессе становления спортивного мастерства / В. В. Чешихина // *Информ. вестн. спорт. ориентирования*. – 1997. – № 1. – С. 53–57.

References

1. *Ahaltsov V. N.* Methods of basic teaching of orienteering for students: autoref. of dis. for the degree of Cand. of Sci. in pedagogy / V. N. Ahaltsov. – Omsk, 1990. – 20 p.
2. *Ziazun A. I.* Bologna process in Europe and Ukraine / A. I. Ziazun // *Tribuna*. – 2005. – N 1/2. – P. 14–16.
3. *Kazantsev S. A.* Psychology of orienteering: [monograph] / S. A. Kazantsev. – St. Petersburg, 2007. – 110 p.
4. *Korol S. A.* Professional-applied physical training for students of technical specialties / S. A. Korol // *Young sports science of Ukraine [coll. scient. works]*. – Lviv: LDUFKіS. – 2012. – Is. 16, Vol. 2. – P. 103–107.
5. *On the approval of measures directed to reform the system of school students and students physical education in educational institutions of Ukraine: the decree of the Ministry of Education and Science of Ukraine from 27.11.2008, N 1078* – [Electronic resource] // Access mode: http://uzakon.com/documents/date_3f/pg_gngqxn.htm
6. *On the approval of the regulations on the organization of physical education and mass-sport in higher educational institutions: the decree of the Ministry of Education and Science of Ukraine from 11.01.2006, № 4* – [Electronic resource] // Access mode: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>
7. *Prontisheva L. P.* Orienteering: training program for children's and youth's sport schools and specialized children's and youth's schools of Olympic reserve / L. P. Prontisheva. – Vinnitsa: FOP Hlavatska R. V., 2010. – 118 p.
8. *Syrakovskaia Ya. V.* Technical and tactical training of orienteers at primary stage of education: autoref. of dis. for the degree of Cand. of Sci. in pedagogy / Ya. V. Syrakovskaia. – Malakhovka: MSAPC, 2011. – 25 p.
9. *Khudiakova L. A.* Methods of young sportsmen teaching to technical orienteering skills / L. A. Khudiakova // *Theory and practice of physical culture*. – 1990. – N 10. – P. 29–31.
10. *Cheshikhina V. V.* Research of intellectual abilities of orienteerer in the making of sport mastery / V. V. Cheshikhina // *Informatsionnyi vestnik sportivnogo orientirovaniia*. – 1997. – N 1. – P. 53–57.